

КОММЕНТАРИИ

УДК 616–084

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ МОЛОДЫХ: ИНОСТРАННЫЙ ОПЫТ И РОССИЙСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

Е.Б. Любов

Московский научно-исследовательский институт психиатрии

ВВП на душу населения Австралии примерно равен таковому в Великобритании, Германии и Франции. Страна признана второй из 170 (2009) по индексу человеческого развития и шестой по качеству жизни по методике журнала «Экономист» (2005). Австралия последние годы по уровню суицидов (около 10 на 100 тыс. нас.) занимает среднее место рейтинга ВОЗ из более сотни стран. Показатели суицидальной активности в отчасти перекрещивающихся этнических и социально уязвимых (беженцы, сексуальные меньшинства) группах населения многократно выше. Как и в России (рисунок), наиболее подвержены риску суицида молодые мужчины, что подчеркивает и социально-экономический аспект многогранной проблемы [8], а также пожилые. На лиц 15–24 лет пришлось менее 13% массива суицидальной смертности в Австралии; в РФ – 11,4% (2013), что вдвое меньше доли возрастной группы в населении. Вместе с тем СМИ представляют искаженный портрет суицидента [10], выдвигая СП несовершеннолетних основной целью профилактики.

В Австралии несколько десятков общих и специальных программ предупреждения суицидов (во всем мире – более 2 000, но доказательно эффективных – не более пары сотен). Ряд лечебно-диагностических и профилактических, основанных на интернет-технологиях методик с недостаточным научно доказательным обоснованием РКИ, вызывает

интерес. Влияние интернета на СП двоякое – провоцирующее (поощряющее) в группе уязвимых личностей, особенно молодых (содействие суициду сайтов, посвященных праву на смерть, выбор «безболезненного и верного» способа самоубийства, поиск единомышленников для пакта о самоубийстве) и позитивное, недостаточно используемое в профилактических программах [4, 5, 7, 12], – для ищущих помощь себе и/или близким (например, www.suicidology.org; www.befrienders.org, Победишь.ру) и прицельно – в целевых группах, тяготеющим к Сети [6]. Интернет привлекателен мужчинам 20–40 лет как целевой группе центров предотвращения суицида, при этом обычно их избегающих. В поле интернет-ресурсов – психологические советы, группы поддержки, тестирование, экспертная оценка, консультирование и кризисная психотерапия. Причем сайты интернет-терапии настоятельно рекомендуют суицидентам звонить в скорую помощь и просят подтвердить, что предупреждение прочитано перед чат-сессией.

Интернет информирует о ранних признаках, факторах риска суицида (не всегда научно обоснованных), ресурсах помощи; использован для скрининга студентов на предмет выявления риска самоубийства и психических проблем (состояний психической дезадаптации). Примечательно внимание к третичной профилактике – работа с «выжившими» (близкие, приятели суицидента). Традиционно обученные

добровольцы из их числа дополняют штат суицидологических служб.

Еще два классических примера использования Интернета в превенции СП. Международная организация предотвращения самоубийств «Befrienders» («Самаритяне») в 1994 году первой внедрила кризисную терапию через электронную почту. Для неформального консультирования привлечены программы мгновенного обмена сообщениями (instant messengers, IM). Израильская онлайн-служба SAHAR («Поддержка и слушание в сети») привлекает людей в кризисе (увы, лишь ивритоязычных и несколько часов в сутки) к анонимной консультации виртуального специалиста-практика (добровольца), информирует мгновенно «кликом» на ссылку. Возможно общение на интернет-форумах: подростковом, взрослом, для военнослужащих, помощь искусством. Примечательно: половина сообщений – суицидального характера [6], тогда как – по «горячей» линии телефона доверия – не более 5% [9]. Электронная переписка привлекает клиентов с нарушениями слуха и речи, избегающих телефона в связи с недоверием и страхом «потерять лицо».

У отечественной суицидологической службы хорошие задел и традиции в деле профилактики СП молодых [9]. Систематически проходят масштабные скрининги в среде учащихся [1] для выявления факторов предрасположенности СП с последующим индивидуальным консультированием. Необходимым звеном отечественной суицидологической службы служит кабинет социально-психологической помощи в ВУЗе. Выпущены методические рекомендации [11]. В рамках межведомственного взаимодействия разработана многоуровневая программа предупреждения суицидов в МГТУ им. Баумана. МНИИП много лет сотрудничает с МГИМО. Психологической помощи суицидентам через интернет посвя-

щен спецвыпуск научно-практического журнала «Психологическое консультирование онлайн» (2011, №4). Опросник сотрудника отдела суицидологии МНИИП С.В.Харитоновой «Шкала динамического контроля суицидального риска» (<http://kpp.okis.ru/shdk-suicidalnogo-riska-.html>), пригодный для онлайн самооценки, проходит валидизацию. В свете укрепления позиций дистанционного образования, перспективен онлайн-тренинг по кризисным вмешательствам и оценке риска суицида, обучение и поддержка специалистов по предотвращению самоубийств, особенно из периферийных районов. Накоплен опыт выявления и развития резервов жизнестойкости молодых (в формате групповых психотерапевтических занятий), укрепляющих самооценку, возможности совладания с микросоциальным дистрессом неблагоприятных жизненных событий, чувства надежды в рамках программ для учащихся [2, 3]. В связи с ролью когнитивных нарушений, напрямую не связанных с депрессией, перспективен тренинг социальных когнитивных возможностей суицидентов и потенциальных суицидентов.

По уровню доступа к информационным технологиям Россия в верхней трети рейтинга из 159 стран, лучший результат среди стран СНГ. Темпы роста превосходят западные. К 2010 году в России 43,3 млн. интернет-пользователей. Динамика роста российской интернет-аудитории с 2000 по 2010 годы составила 1826%. Каждая четвертая семья обеспечена широкополосным доступом в Интернет. При необходимости контроля содержания Сети (Единый реестр запрещенных сайтов), ее резервы как антисуицидального лечебно-профилактического фактора требуют целенаправленного развития в рамках становления местных и федеральной программ предупреждения суицидов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бовина И.Б., Банников Г.С., Вихристюк О.В., Дворянчиков Н.В., Коноплева И.Н. Представления о суициде в молодежной среде // Юридическая психология. 2013. № 1. С. 14–18.
2. Борисов И.В., Гладышева А.Г., Любов Е.Б. Онтологический взгляд: суицидальное поведение и феномен жизнестойкости // Суицидология. 2013. Т. 4, № 2 (11). С. 35–44.
3. Борисов И.В., Любов Е.Б. Диагностика и экзистенциальная психотерапия суицидального поведения [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2013. N 2 (19). URL: <http://medpsy.ru>
4. Вихристюк О.В., Банников Г.С., Летова А.В. Средства массовой коммуникации в системе предикторов суицидального поведения в подростковом возрасте [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование PSYEDU.ru 2013. № 1. URL: <http://psyedu.ru/> (дата обращения: 15.08.2013)
5. Кабизулов В.С. Просуицидные и антисуицидальные факторы информационной сети Интернет [Электронный ресурс] // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. 2013. N 1 (1). URL: <http://medpsy.ru/climp>
6. Лестер Д. Использование Интернета в консультировании суицидентов: возможности и недостатки // Психологическое консультирование «онлайн» 2011. № 4. С. 15–40.
7. Любов Е.Б. СМИ и подражательное суицидальное поведение. Часть II. Предупреждение самоубийств: ресурсы профессионалов СМИ // Суицидология. 2012. № 4. С. 10–22.
8. Любов Е.Б., Морев М.В., Фалалеева О.И. Социально-экономическое бремя суицидальной смертности в России // Социальная и клиническая психиатрия. 2013. Т. 23, Вып. 2. С. 38–44.
9. Любов Е.Б., Цупрун В.Е. Век, время и место профессора Амбрумовой в отечественной суицидологии [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2013. N 2 (19).
10. Любов Е.Б., Чубина С.А. Качество сообщений электронных СМИ о суицидальном поведении жителей Тульской области // Психиатрическая служба Казахстана и России: общие традиции, перспективы развития и международного сотрудничества. Мат. региональной научно-практической конф. с международным участием. Актобе, ЗКГМУ им. Марата Оспанова, 2014. С. 62–64.
11. Профилактика дезадаптации и суицидального поведения у обучающейся молодежи / Н.Д.Кибрик, В.М.Кушнарв. Под научн. рук. А.Г.Амбрумовой. Метод. Рекомендации. М., 1988. 21 с.
12. Omar N.H. A model program for youth suicide prevention // Int. J. Adolescent Med. Health. 2005. Vol. 17. P. 275–278.

Любов Евгений Борисович – доктор медицинских наук, профессор, заведующий отделом суицидологии ФГБУ «Московский научно-исследовательский институт психиатрии» Министерства здравоохранения Российской Федерации; e-mail: lyubov.evgeny@mail.ru